**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN**  
**VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

          Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hàng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường; giúp con người hoạt động và làm việc. Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ǎn uống, đó là nhu cầu hàng ngày không thể thiếu được. Tuy nhiên, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe doạ. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới đánh giá các chương trình hành động đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm trên toàn cầu đã xác định được nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em là các bệnh đường ruột, phổ biến là tiêu chảy. Đồng thời cũng nhận thấy nguyên nhân gây các bệnh trên là do thực phẩm bị nhiễm khuẩn. Ở Việt Nam, theo thống kê của Bộ Y tế, trong 10 nguyên nhân gây tử vong thì nguyên nhân do vi sinh vật gây bệnh đường ruột đứng thứ 2.

          Người xưa có câu “ bệnh tòng khẩu nhập” (bệnh qua miệng vào cơ thể), thức ǎn sẽ không còn giá trị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể nếu không bảo đảm vệ sinh an toàn. Khi ǎn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại với lượng quá cao, sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như siết, nôn, đau đầu, đau bụng, ỉa chảy và có thể dẫn đến tử vong. Những trẻ suy dinh dưỡng, người già, người ốm càng nhạy cảm với các bệnh do thực phẩm không an toàn nên càng có nguy cơ suy dinh dưỡng và bệnh tật nhiều hơn. Đặc biệt nguồn thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt dễ nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mản tính gây suy kiệt sức khỏe do nhiễm và tích lũy các chất độc hại như chì, thủy ngân, asen, thuốc bảo vệ động thực vật, phẩm màu độc với lượng nhỏ nhưng kéo dài thời gian sử dụng, đặc biệt là các độc tố vi nấm như anatoxin trong ngô, đậu, lạc mốc… có thể gây ung thư gan.

          Do đó để bảo đảm sức khỏe cho bản thân, gia đình và các ban học sinh cần tuân thủ ***10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:***

**1. Chọn thực phẩm an toàn:** Chọn thực phẩm tươi; rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch gọt vỏ trước khi ăn.

**2. Nấu chín kỹ thức ăn**: Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°c

**3. Ăn ngay sau khi nấu:**  Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ  bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

**4.  Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín:** Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

**5. Nấu lại thức ăn thật kỹ:** Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, phải được đun kỹ lại.

**6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống:** Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn.

**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn.** Nếu tay có  vết  thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

**8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.** Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.  
**9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.**Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn...Đó là cách bảo vệ tốt nhất..  
**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.** Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

          Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm,  phụ huynh và các bạn học sinh cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ǎn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu…) để xác minh và báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để xử trí kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |